



Gebakken avocado met Ei

Ingrediënten:

2 personen:

2 eieren

1 avocado

1 lenteuitje of bosje bieslook

1 snuf gedroogde peterselie

Zout en peper

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Scheid de eigelen van het eiwit. Doe heel voorzichtig zodat de eidooiers heel blijven. Doe elk eigeel in een kopje.

Halveer de avocado's en haal de pit eruit. Leg ze in een ovenschaaltje, leg ze zo neer dat ze niet kunnen omvallen. Schenk voorzichtig in elke avocado holletje een eidooier. Giet het eiwit eroverheen tot het holletje vol is. Strooi de kruiden erover heen. (lijkt de holte van de avocado je te klein, lepel de holte dan wat uit)

Zet voorzichtig het schaalte in de oven en bak het ongeveer 15 minuten.

Je kunt de avocados bestrooien met zeewierstrooisel of wat snippers van uitgebakken bacon.

Lekker als ontbijt of lunchgerechtje. Bv met een groot glas groentesap of salade erbij.

